

Notre fantastique livre ténois sur la santé buccodentaire :

guide pour une
bouche PROPRE et
EN SANTÉ!

Écrit par Jodi Larkin Illustré par Neiva Mateus



© Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest
Première publication en 2023

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou envoyée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, ni enregistrée dans un système de stockage et d'interrogation d'une base de données, sans le consentement écrit explicite du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest.

Imprimé au Canada
Notre fantastique livre ténois sur la santé buccodentaire :
guide pour une bouche PROPRE et EN SANTÉ!
ISBN: 978-0-7708-0280-6

Écrit par Jodi Larkin, RN; illustré par Neiva Mateus
Conception par Wild Creative

Notre fantastique livre ténois sur la santé buccodentaire :

guide pour une bouche PROPRE et EN SANTÉ!



Écrit par Jodi Larkin

Illustré par Neiva Mateus

An illustration of a bathroom scene. A young girl with brown hair and a purple shirt with a cat pattern is looking into a mirror. She has a surprised expression. A black dog with a red collar and a heart tag is looking up at her. On the counter, there is a toothbrush in a red holder, a green cup, and a green box. The background features a green wall with a repeating pattern of small yellow flowers and a wooden cabinet with yellow and white striped towels hanging on it.

As-tu déjà regardé
à l'intérieur de ta
bouche en te disant :

Wow!

Qu'est-ce qui se
passe là-dedans?

Eh bien, ce livre va te parler
de ta bouche et t'expliquer
à quel point elle est
importante pour ta santé.

A close-up illustration of a young girl's face. She has brown hair and large, expressive brown eyes. Her mouth is wide open, showing her teeth and tongue. She is wearing a purple shirt with a cat pattern. The background is a solid light orange color.

Ta bouche est une partie
très spéciale de ton corps.

Dans la bouche, il y a
des dents,
des gencives, et
une langue.



C'est pourquoi
il est important
d'apprendre à
en prendre soin.

Tu te sers de ta bouche
tous les jours pour
**manger, boire,
respirer et parler.**

Si tu gardes tes dents
**FORTES, PROPRES,
et EN SANTÉ,**
tu les garderas toute ta vie.



Certains aliments et certaines
boissons contribuent à des

DENTS FORTES et
une bouche EN SANTÉ.

Après avoir mangé, le sucre des aliments et la plaque dentaire dans ta bouche créent un acide.

La Plaque est une couche collante de bactéries qui se forme sur tes dents.

Lorsque l'acide reste sur tes dents, il crée des trous dans tes dents, appelés **caries**.



Mais... peu importe ce que tu manges ou bois, il est important d'enlever chaque jour la plaque dentaire de tes dents.

Une consommation **excessive** d'aliments et de boissons sucrés augmente le risque de caries.

An illustration featuring three dental professionals in white coats and two children. The professionals are holding dental tools. The background consists of large, stylized faces in shades of yellow, orange, and purple. The text is overlaid on the top left.

Qui sont les professionnels de la santé
buccodentaire et que font-ils?

Les dentistes, les hygiénistes dentaires et
les thérapeutes dentaires sont tous des
**professionnels de la santé
buccodentaire.**

An illustration of a dental procedure. A dentist in a white coat and mask is using a dental tool on a child's teeth. A dental hygienist in a white coat and mask is standing behind the child. A dental therapist in a white coat and mask is standing to the right. The background shows a dental office with posters on the wall. The text is overlaid on the top right.

Ils peuvent t'aider à
garder ta bouche

**PROPRE et
EN SANTÉ.**

Ils examinent tes dents
et tes gencives pour
détecter les problèmes
et pour prévenir et
traiter les caries.



Le fluorure rend tes dents **FORTES**
et les protège contre les caries.

Les professionnels de la santé
buccodentaire te donnent
aussi du fluorure pour rendre
tes dents encore plus
FORTES.

Ils le peignent sur tes dents,
ou t'en donnent sous forme
de gel ou de mousse dans
des gouttières que tu glisses
sur tes dents.

Le fluorure se présente sous de
nombreuses formes. On le trouve dans
l'eau qu'on boit, dans les aliments qu'on
mange et dans certains dentifrices.



Alors, comment prendre
soin de tes dents et de ta
bouche pour les garder

PROPRES et EN SANTÉ?

Pour garder tes dents et ta bouche
PROPRES et EN SANTÉ,
brosse-toi les dents deux fois par jour.

Passe-toi de la soie dentaire tous les jours!
Elle gardera tes dents et tes gencives

PROPRES et EN SANTÉ

en se rendant dans des endroits que la
brosse à dents ne peut pas atteindre,
par exemple entre tes dents.

Le brossage et l'utilisation de la soie
dentaire permettent d'éliminer la
plaque et les restants de nourriture
de tes dents et de ta bouche.

Maintenant,
entraînons-nous
à nous nettoyer
les dents!



1. Tout d'abord, il nous faut
une brosse à dents,
du dentifrice avec du fluorure
et de la soie
dentaire.



2. Applique ensuite une quantité de dentifrice de la taille d'un petit pois sur ta brosse à dents.

Oui, oui, de la taille d'un petit pois!



Brosse pendant deux minutes.



3. Brosse toutes tes dents. N'oublie pas de brosser toute la surface de tes dents.

N'oublie pas la langue!

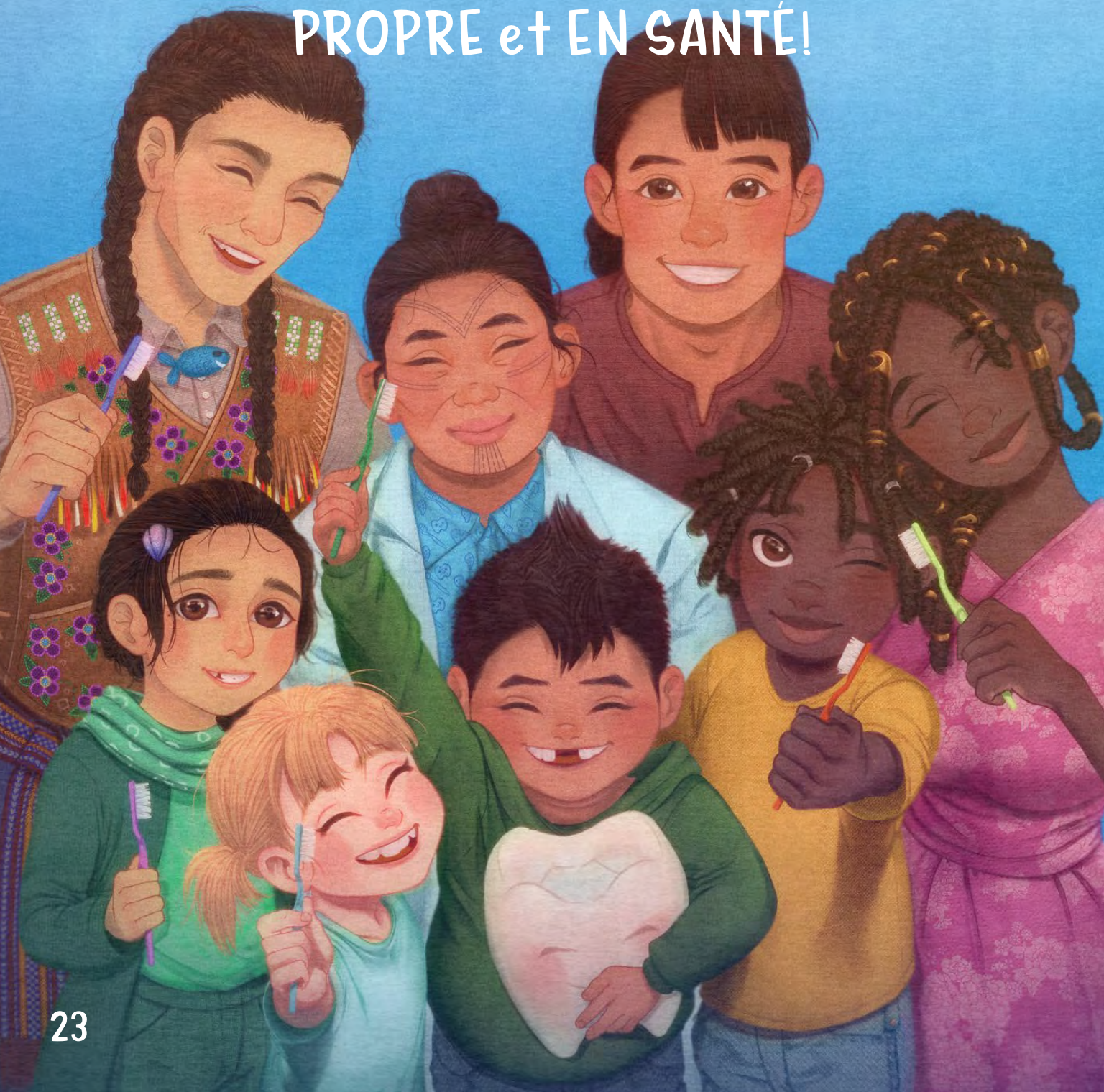




4. Recrache, mais NE RINCE PAS!
Le rinçage élimine le fluorure
qui rend tes dents **FORTES.**

**5. N'oublie pas de passer
la soie dentaire!**
Fais glisser la soie dentaire
entre chaque dent et sous
le rebord des gencives.

En prenant soin de la santé de ta bouche,
tu te respectes et tu contribues aussi à la
santé du reste de ton corps. N'oublie pas
de suivre ces conseils pour une bouche
PROPRE et EN SANTÉ!



Glossaire des termes figurant dans le livre



Bactéries

groupe de très petits êtres vivants qui se nourrissent des sucres et des amidons que tu manges, entraînant la formation de caries.



Carie

trou dans une dent causé par des bactéries qui vivent dans la plaque dentaire.



Soie dentaire

fil spécial utilisé pour nettoyer les espaces entre tes dents.



Fluorure

minéral qui contribue à la solidité des dents et les protège des caries.



Santé bucco-dentaire

santé globale de la bouche, notamment la santé et le bon fonctionnement des différentes parties de la bouche — dents, gencives, langue, os, muscles, glandes et nerfs.



Professionnel de la santé bucco-dentaire

personne dont le métier est de diagnostiquer, traiter, aider à prévenir et gérer tes problèmes de santé bucco-dentaire.



Plaque

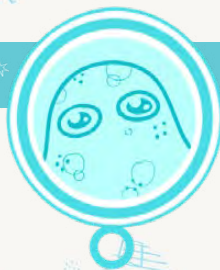
couche collante de bactéries qui se forme sur tes dents.

Questions de compréhension écrite



Question 1

Ta bouche est une partie très spéciale de ton corps. On s'en sert tous les jours : cite différentes façons.



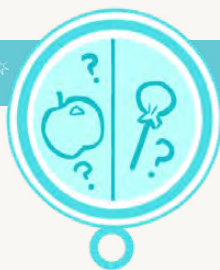
Question 2

Après le repas, une couche collante de bactéries se forme sur tes dents. Comment cette couche collante de bactéries s'appelle-t-elle?



Question 3

Si une plaque trop importante s'accumule pendant trop longtemps, les bactéries qu'elle contient peuvent provoquer des trous dans les dents. Comment s'appellent ces trous?



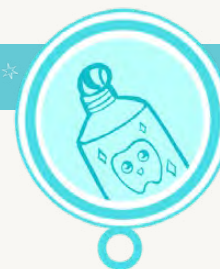
Question 4

Certains aliments contribuent à des dents fortes et à des gencives en santé. Peux-tu citer un aliment qui renforce tes dents et un autre qui provoque des caries?



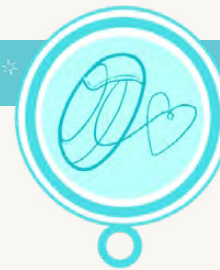
Question 5

Il est important d'enlever la plaque de tes dents tous les jours. Combien de fois par jour faut-il se brosser les dents?



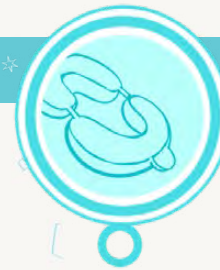
Question 6

Quelle quantité de dentifrice doit-on utiliser?



Question 7

Quel est le nom du fil fin utilisé pour nettoyer les espaces entre les dents où une brosse à dents ne peut pas s'insérer?



Question 8

Qu'est-ce qu'on applique sur les dents à l'aide de la brosse ou qu'on met dans des gouttières pour rendre tes dents fortes et les protéger des caries?



Question 9

Le fluorure se présente sous de nombreuses formes. Peux-tu citer trois sources de fluorure?



Question 10

Les professionnels de la santé bucco-dentaire examinent tes dents et tes gencives pour détecter les problèmes et t'aider à garder une bouche propre et saine. Peux-tu citer trois types de professionnels de la santé bucco-dentaire?

REMERCIEMENTS

Un grand merci à tous ceux qui ont participé à la création de ce livre

Tracy Bowser

RDH, DT

Lana de Bastiani

M. Ed.

Mabel Wong

RD

Tracy Miller Mifflin

PT

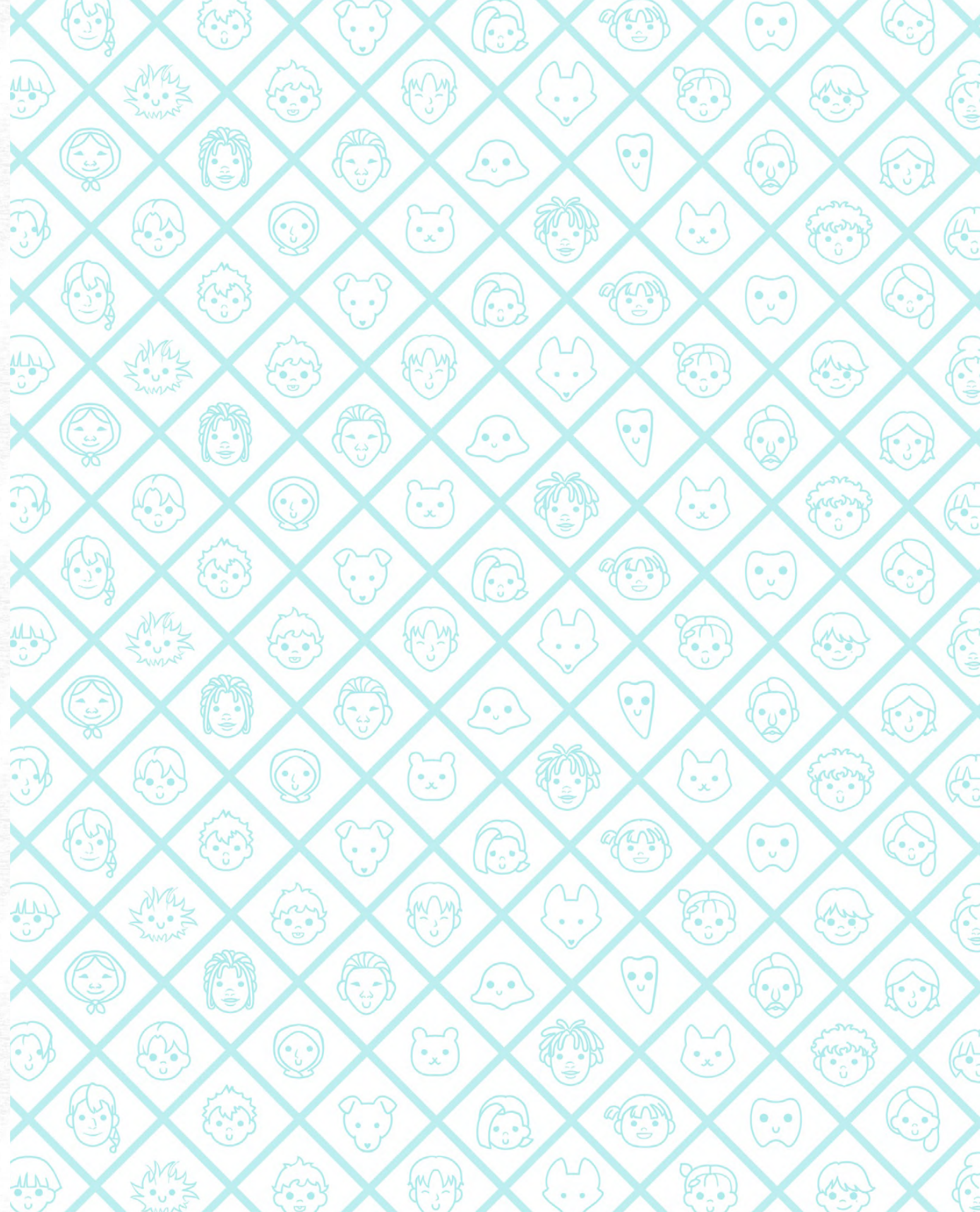
Jodi Larkin

RN

Ministère de l'Éducation, de la Culture et de la Formation

Ministère de la Santé et des Services sociaux

**Administration des services de santé et des services
sociaux des Territoires du Nord-Ouest (ASTNO)**



Notre fantastique livre téniois sur la santé buccodentaire :

guide pour une bouche **PROPRE** et **EN SANTÉ**!

Avez-vous déjà regardé à l'intérieur de votre bouche en vous demandant ce qui s'y passe? Joignez-vous à l'infirmière autorisée Jodi Larkin et à l'artiste Neiva Mateus pour tout savoir sur notre bouche et le rôle particulier qu'elle joue pour vous garder en bonne santé. Ce livre nous apprend ce qu'est la santé buccodentaire, qui sont les membres d'une équipe de soins buccodentaires, et ce que l'on peut faire pour avoir une bouche **PROPRE** et **EN SANTÉ**.

